



# lou Valat en 2016

## Une belle semaine de chantiers

Nous étions un peu inquiets au départ du faible nombre d'inscrits. Mais non, finalement beaucoup de monde : le noyau dur des habitués et des nouveaux, de tous âges.

*Voir page 4*

## Mon petit hameau des Cévennes

Tu m'as appris les baignades en rivière sous le soleil d'été,  
Les châtaignes grillées dans le feu de cheminée  
La chaleur des rencontres...

*Voir page 6*

## Apporter sa pierre à l'édifice

Alors que nous zigzaguons le long des routes colorées, quelques craintes se bousculent dans nos têtes...

*Voir page 6*

## Éloge de la diversité

Rencontre et diversité, deux mots qui font partie de notre patrimoine culturel et souvent au cœur de nos réflexions. Eh oui, nous souhaiterions cette diversité plus... diverse...

*Voir page 7*

## Rapport moral 2015

**C'**est mon premier rapport moral. En effet il y a un an, le conseil d'administration m'a élu à la présidence de notre association. Je me suis mis à la tâche avec beaucoup de plaisir et d'implication. J'ai repris le flambeau que tenait Claudine depuis de longues années. Claudine, les adhérents te remercient pour ton engagement et pour toute l'énergie que tu as donnée pour faire vivre notre association.

Lou Valat doit être un lieu de tolérance, d'écoute et de bienveillance, où le "vivre ensemble" est important, où la vie de consommation est mise à l'écart. Quelque part Lou Valat est entré en résistance, cette résistance se situe entre la force et la continuité. Depuis ses origines en 1971, Lou Valat a su résister à la vie que la société dite moderne voudrait nous imposer : individualisme et consommation car nous avons toujours su rester ensemble. Pour moi ce mot est très important, vivre en communauté en respectant l'autre avec ses différences culturelles, sociales ou religieuses.

Il y a maintenant 45 ans des Parisiens sont arrivés à Vernet où cette belle utopie a vu le jour, ils ont remonté des murs, des toits et ont fait revivre ce hameau qui allait doucement s'endormir.

*Suite page 2*

# Vacances en Cévennes

# Rapport moral (suite de la page 1)

**E**nsemble nous perpétuons le travail des premiers, certains sont partis, d'autres sont venus mais nous gardons toujours les mêmes valeurs, là est la force de notre association. Lorsque je suis à Vernet et que je regarde les albums photos, je lis à travers celles-ci toutes ces années passées avec des hauts et des bas, je vois tout ce travail réalisé. Il faut continuer pour le pérenniser.

Lou Valat a su s'intégrer à la vie cévenole, nous sommes connus et reconnus car nous n'avons jamais changé nos idéaux. Nous restaurons nos maisons et reconstruisons depuis l'achat du nouveau terrain grâce à vous, au temps que vous donnez, grâce à nos partenaires : Marc Dombre, Christian Émery qui a rebâti la voûte au-dessus de la cuisine et qui construira le nouveau mur le long du chemin de Saint Germain de Calberte. C'est grâce, également, à vos dons auprès de la Fondation du Patrimoine qui elle-même y ajoute une subvention conséquente, grâce aux subventions du Parc des Cévennes, de la Région et du Département que nous pouvons investir ainsi dans la restauration de notre patrimoine.

Continuité veut dire également renouvellement des adhérents, j'insiste sur le fait que ce renouvellement passera essentiellement par nos jeunes. Cela ne veut pas dire que les jeunes remplaceront les anciens mais ce mélange des générations nous fera avancer. Je pense que le travail de la pierre sèche ainsi que la restauration attireront des jeunes, nous en avons l'expérience avec les chantiers. À la Toussaint, j'ai discuté avec ces jeunes. Tous disent « Surtout ne changez rien, ici nous sommes dans un autre monde, pas de télé, pas de radio, pas d'ordinateur, pas de wi-fi, juste la nature, les soirées à se parler, vivre en communauté, c'est un retour aux sources, à l'essentiel. »

Il y a des années fastes avec beaucoup de stagiaires et de séjours libres et des années moins fastes comme fut l'été 2015. Les raisons sont multiples, nouveaux stages, baisse générale de la fréquentation en Cévennes, les fortes chaleurs de juillet mais nos semaines de chantiers ont toujours autant de succès.

Bénévoles, bénévolat, voici des mots, des façons d'agir et de faire très importantes pour notre association, donner de son temps sans rémunération alors que le fil rouge de notre société actuelle est que tout se monnaie et s'évalue. Chaque bénévole a son importance, qu'il soit très actif ou en retrait, chacun vient avec ses compétences, pointues ou beaucoup moins, chacun fait sa part. C'est la somme de tout cela qui fait que nous allons de l'avant. Au nom de tous nos adhérents, je voudrais remercier tous ces bénévoles qui ont permis à Lou Valat de vivre pleinement l'année 2015. Merci pour toutes les heures que vous avez données, merci de votre engagement envers Lou Valat.

Comme je l'ai dit précédemment, continuité et renouvellement concernent également nos administrateurs, certains partent et d'autres arriveront, un merci spécialement chaleureux à ceux qui partent, vous avez laissé votre empreinte de générosité dans l'association.

Lou Valat continue, en 2016 de nouveaux projets verront le jour, entre autres le mur le long du chemin de Saint-Germain de Calberte, une nouvelle programmation pour cet été, de nouveaux chantiers au printemps et à l'automne, un site Internet remodelé et un nouveau site interactif ou blog. Lou Valat verra ses portes se rouvrir au printemps, à l'été et à l'automne, et accueillera ses adhérents toujours avec les mêmes idéaux.

Bravo Lou Valat car tu as su dans la continuité nous réunir pour réaliser cette utopie du départ.

**Alain Hugonie**



## Conseil d'administration

Barbezat Luc, Bauret Jean-Paul, Bernade Mireille, Chesnais Claudie, Danzel Bernard, Gillot Christian, Harel Hélène, Hugonie Alain, Hugues Christian, Jacquemin Chantal, Lebaron Anne, Lenclos Nathalie, Orset Coline, Revol Janine, Samson Philippe, Timsit Denise

## Conseil des sages

Luc Barbezat, Liliane Chauré, Dady Courteau, Pierre et Blandine Grossmann, René Grossmann, Marianne Kieffer, Véronique Le Grand, Corinne Pujol, Janine Revol

## Comité de rédaction

Direction de la publication : Alain Hugonie  
Comité de rédaction : Claudine Baudoin, Mireille Bernade, Alain Hugonie, Christian Hugues  
Contribution : Clara, Claudine, Coline, Roxane, Sylvia, Bastien et Jean-Paul

## Crédit photo

Alain Hugonie, Annick Domé, Pierre Baruch, Christian Hugues

## Impression

APOSIT 79, rue des Cerisiers 92700 Colombes

# Compte-rendu de l'Assemblée générale du 30 janvier 2016

## EN INTRODUCTION

Quarante sept adhérents étaient présents et 41 représentés lors de l'ouverture de l'Assemblée Générale, sur un total de 169 adhérents ayant acquitté leur cotisation 2015.

## RAPPORTS

**Rapport moral** présenté par Alain Hugonie, approuvé à l'unanimité. (pages 1 et 2)

**Rapport d'activité** présenté par Claudine Baudoin, approuvé à l'unanimité.

Une saison avec une fréquentation en baisse. Le nombre de journées de stages est passé de 127 à 65. Le nombre de journées d'hébergement liées à des stages est passé de 889 à 455 et le nombre de journées en séjour libre est passé de 555 à 648 ; le nombre de journées de chantier est passé de 245 à 231.

Les maisons sont restées ouvertes 16 semaines. 19 stages étaient programmés, 6 ont été supprimés. À noter, à nouveau le stage "Formation de baladeurs" a eu lieu. En effet, nous avons le souci de transmettre et d'assurer le futur.

Pourquoi cette baisse ? Des erreurs peut-être dans l'établissement du programme, la comparaison avec une année précédente particulièrement bonne, une grosse chaleur dans les Cévennes... et puis et puis... il n'est ni facile ni fiable de raisonner sur des petits nombres.

Néanmoins, nous avons tenu compte de cela en établissant le calendrier de l'été 2016.

Le nombre d'adhérents a suivi cette baisse : 165 adhérents. Il était de 222 en 2014. Les gens adhèrent le plus souvent lorsqu'ils viennent à Lou Valat. Or, l'adhésion n'est pas automatiquement liée à un séjour. On adhère parce qu'on dit son accord, parce qu'on soutient. Nous plaçons pour cette notion de l'adhésion.

La poursuite des chantiers : en 2015, nous avons continué les murs, refait le dallage sous les tables extérieures, la voûte au-dessus de la cuisine.

À nouveau, cette année, nous avons fait appel à vous pour une souscription à la Fondation du Patrimoine. Et merci de votre générosité. À ce jour, nous avons récolté 4560€, 36 personnes ayant participé ; cela avec ce que donnera la Fondation permet à l'association de financer murs en pierre sèche et réhabilitation. Mais la souscription n'est pas close...

Philippe Samson a proposé 2 randonnées : ces journées sont des moments privilégiés pour garder le contact hors de l'été.

Nous sommes toujours intégrés, autant que faire se peut, à Saint Germain de Calberte, concernés et solidaires.

Ainsi, nous essayons de montrer au mieux notre solidarité lors de coups durs, qu'ils soient d'ordre privé, individuel ou bien qu'ils concernent l'ensemble du hameau, du village...

Nous avons à cœur d'attirer des plus jeunes pour que Lou Valat continue à vivre. Cette année, à Toussaint, nous avons eu le plaisir d'un séjour aux âges plus divers... quelques uns ont fait baisser la moyenne d'âge. Ce qui nous permet de terminer cette année sur une note d'espoir et de confiance en l'avenir. BIENVENUE à 2016 !

**Rapport financier** présenté par Jean-Paul Bauret, approuvé à l'unanimité. Quelques éléments de ce rapport :

Ce faible taux de remplissage n'a pas permis de dégager d'excédents pour financer les gros chantiers : rénovation de l'accès à la cuisine réalisé en 2015 et réalisation du mur prévu en 2016.

Les comptes 2015 sont en effet, pour la première fois depuis longtemps, tout juste à l'équilibre, avec un léger

excédent de 320€ contre 4237€ l'année précédente.

Nous pouvons compter malgré tout sur l'aide de nos donateurs via la Fondation du Patrimoine : près de 5000€ avaient été collectés fin décembre, un montant qui sera complété en 2016 par un apport en fonds propre de la Fondation. Le Parc National des Cévennes nous a accordé de son côté une subvention d'un peu plus de 5000€ pour cette même réalisation d'un mur de soutien le long du chemin menant à Saint Germain de Calberte. Le chantier a démarré en janvier 2016 et devrait donc être terminé fin février ou début mars. À noter que nous avons sollicité la Région, qui a répondu par la négative, et le Conseil Départemental, qui devait examiner notre dossier début 2016.

## TARIFS

Le CA avait envisagé une augmentation modérée de l'adhésion à 20€ plutôt que d'augmenter le prix de journée ou les frais pédagogiques. Cette proposition a été adoptée après débat.

Il est souligné que l'adhésion et le règlement de la cotisation sont indépendants du séjour à Vernet, et qu'il conviendra d'envoyer un bulletin de relance pour adhésion, de manière large auprès de nos sympathisants et anciens adhérents. Sont maintenus les tarifs de séjour et frais pédagogiques. (Voir en page 12)

## CALENDRIER DES STAGES EN 2016

Le calendrier des stages 2016 a repris la plupart des stages qui avaient été, avec l'accord de leurs animateurs, suspendus en 2015 pour des expériences nouvelles. Il est affiché sur notre site. Les maisons seront ouvertes pour 3 semaines à compter du 23 avril et jusqu'au 14 mai, pour une semaine de chantier suivi d'un stage de danse et d'accueil de séjours libres.

Voir leurs présentations en pages 7, 8, 9 et 10, et le calendrier complet en page 12.

## SITE INTERNET

Nous améliorons notre présence sur internet, avec un toilettage du site actuel, et la mise en chantier d'un nouveau site, interactif, qui permettra entre autres une gestion plus rapide du traitement du covoiturage, un service essentiel vu la faiblesse des accès par transport en commun depuis Alès.

## ÉLECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Un grand merci à deux anciennes administratrices particulièrement investies dans l'association : Claudine Baudoin présidente jusqu'en 2015, qui avait annoncé son départ ; Christiane Hochet ancienne présidente et administratrice depuis plus de 20 ans. Merci également à tous les autres partants : Geneviève Buratto, Estelle et Frédéric Barreyre, Boudjemaa Dahmane.

Les élections au Conseil d'Administration ont permis un renouvellement important : sur 6 sortants ou démissionnaires, 2 se sont représentés et ont été réélus, à savoir Hélène Harel et Jean-Paul Bauret. Nous avons eu le plaisir d'élire 4 nouveaux administrateurs et administratrices : bienvenue à Anne Lebaron, Bernard Danzel, Coline Orset et Nathalie Lenclos.

## ANIMATION

Un autre grand merci aux animatrices de notre pause, Denise et Éva, à Janine pour la gestion de la salle et sa soupe au potimarron, et au groupe *Itinérances* de Seine-et-Marne qui nous a fait danser toute la soirée.

## Octobre 2015, une belle semaine de chantier

**N**ous étions un peu inquiets au départ du faible nombre d'inscrits. Mais non, finalement beaucoup de monde : le noyau dur des habitués et des nouveaux, de tous âges : un trio d'adolescents particulièrement actifs et créatifs, Clara, Roxane et Bastien ; 2 étudiantes venues d'Ardèche et d'Île de France, Sylvia et Coline, et 3 adultes intéressés par la pierre sèche, André de Nanterre, Jean-Pierre de la région de Montpellier et Régis, randonneur venu des Ardennes. Des personnes venues par relation personnelle ou, pour Jean-Pierre, via internet.

Après un dimanche pluvieux, une semaine ensoleillée et très dense puisque nous avons mené 3 à 4 chantiers de front.



Première opération : la création d'une dalle sous les tables, sur une inspiration de Marc Dombre qui a, du coup, considérablement élargi le projet initial qui se limitait à rehausser le sentier d'accès. La semaine complète a tout juste permis de finaliser cette création qui a nécessité un gros travail d'apport de reps et de terre, pour monter le niveau du sol d'une vingtaine de centimètres, et assurer l'assise des dalles, taillées sur mesure ensuite par Marc.

Les tables sont désormais simplement posées sur le sol et il faudra réfléchir à la meilleure disposition, sachant que le plateau du milieu a été déposé et qu'il faut aussi tenir compte des supports de la treille et, petit inconvénient pour le moment, faire attention à la dénivelée créée entre les tables et le sentier qui les longe.

Nous avons terminé la reconstruction des murets entamée en avril dernier.

Les grosses pluies de septembre avaient fait des dégâts ; il a fallu reconstruire le valat dans la partie basse du terrain, le long du plancher de danse ; le trinquet en haut de notre nouveau terrain a été

recreusé en partie et enfin, la rue principale de Vernet qui se transforme en torrent à chaque orage a dû, elle aussi, être réparée partiellement.

Ces travaux ont été opportuns et ont aussitôt montré leur utilité puisque la semaine suivante, une nuit d'orage a permis de les inaugurer.



*Ci-dessus, Geneviève, Martine et Luc à l'ouvrage*

Un peu de détente quand même : nous avons réussi à arracher une partie de l'équipe à leurs pelles et pioches pour une après-midi de loisirs ; si certains ont choisi le repos sur place, une autre partie du groupe a accepté la proposition de Marc de visiter le siège de l'ABPS, lieu superbe. Partie d'une ruine, l'association a construit un siège social avec une salle de réunion et des ateliers pour les stagiaires, le tout sur un site magnifique, à l'Espinassas sur la commune de Saint-Andéol de Clerguemort.



## Octobre 2015, une belle semaine de chantier (suite)

Pour couronner le tout, nous sommes allés visiter le chef d'œuvre de l'ABPS, à savoir le pont en pierre sèche réalisé à Chaldecoste, toujours sur la commune de Saint-Andéol de Clerguemort. Coût minime nous a expliqué Marc, plutôt inférieur à celui d'une construction en béton, avec l'avantage de faire travailler l'économie locale. Après préparation minutieuse, le chantier a été réalisé en 1000 jours.hommes pendant la belle saison. Pour ceux qui voudraient en savoir plus, Marc dispose du dossier complet de l'ouvrage.



Le tout s'est déroulé sur fond de bonne cuisine : repas consistant à midi et soupes variées le soir, agrémentés d'un service de qualité de boissons chaudes et petits réconforts.

Bref, une excellente semaine, couronnée par l'arrivée le vendredi, du groupe habituel des amis lyonnais, accompagnés d'une visiteuse suisse, et l'inauguration du temple protestant remis à neuf, le samedi matin.

Un petit mot de la suite des événements : comme prévu, la construction du mur de soutène-

ment le long du chemin reliant Vernet à Saint Germain de Calberte est programmée pour le premier semestre 2016 ; nous avons déjà reçu le soutien du Parc National des Cévennes pour un



peu plus de 5000€ ; la Fondation du Patrimoine nous soutient et son délégué, Paul Gely, rencontré à l'occasion de l'inauguration du Temple, nous a assuré que la Fondation ferait un effort particulier sur ses fonds propres, en complément des dons de nos adhérents et amis. Nous attendons la réponse du Conseil Départemental dont la commission compétente doit examiner notre dossier en janvier 2016.

Par ailleurs nous reprogrammons une semaine de chantier en avril avec Marc Dombre dont les dates sont déjà fixées, du 23 au 30 avril 2016. Avis aux amateurs, sachant encore une fois que chacun travaille à son rythme et en fonction de ses capacités physiques et que, comme nous l'avons toujours fait, au moins une demi journée de détente et balade permet à chacun de prendre du temps et coupe la semaine (balade, repos, visites à proximité...).

Merci encore à Marc, qui s'est beaucoup dépensé, un peu trop peut être, entre les différents chantiers qui l'ont obligé à courir de haut en bas des terrasses. Nous aurons à réfléchir avec lui à l'organisation du chantier d'avril 2016, et à son contenu, en essayant de regrouper mieux les tâches.

**Jean-Paul Bauret**



# Apporter sa pierre à l'édifice

**A** lors que nous zigzaguons le long des routes colorées, quelques craintes se bousculent dans nos têtes :

« Mais où-est ce qu'on va atterrir ? Et il est où d'ailleurs le panneau Vernet ? »

— Tu crois qu'ils se connaissent tous ?  
Moi, j'aimerais bien qu'ils jouent au scrabble.

— J'espère qu'on va pas avoir froid...

Sept journées, trois chantiers dont un mur de soutènement,

Mais surtout un accueil au coin du feu chaleureux

Des milliers de reps derrière ces quelques pierres de parement

Un esprit de groupe solidaire et généreux  
Surplombé de trois énormes pierres de couronnements,

Un souvenir merveilleux.

Une cuisine locale et diversifiée en symbiose

avec le chantier : trois par ateliers, pierre à chercher sous nos pieds dans un esprit d'entraide et de convivialité.

Et pour la pause café, besoin seulement de se retourner de l'autre côté...

Une harmonie de couleurs automnales sous un soleil radieux faisant scintiller les lauzes des toits du hameau de La Fare, tellement bien caché au cœur de cette montagne protégée. Mais ne parlons pas si vite, l'épisode cévenol n'a pas tardé... Aurait-il voulu inaugurer le nouveau trinquat si tôt réalisé ?

Travail accompli ! Un ruisseau qui ne déborde pas et suit son cours, un mur de soutènement solide, une terrasse toute en beauté. Complété de visages enchantés, d'histoires contées, de musique déchaînée mais aussi de bonnes châtaignes mangées.

Êtes-vous alors sûr que l'expression « Cœur de pierre » est adéquate, après avoir connu Lou Valat ?

**Coline et Sylvia**



*De g. à d. : Coline, Sylvia, Roxane, Clara et Bastien*



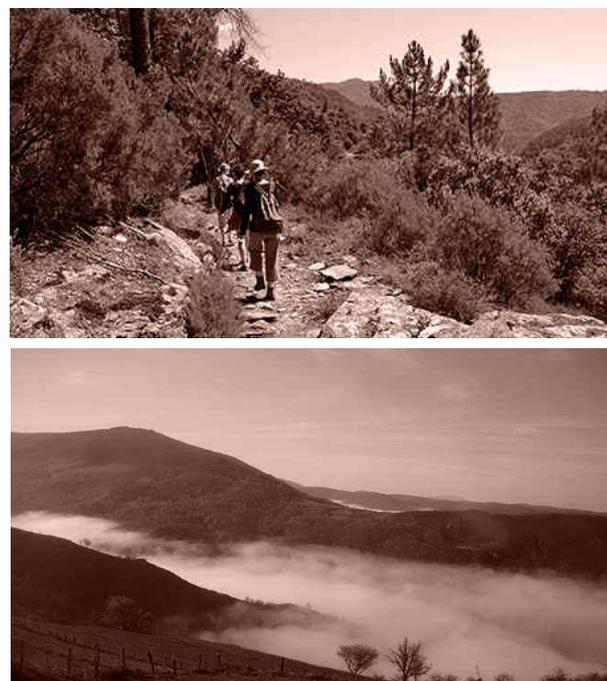
## Mon petit hameau des Cévennes,

Tu m'as appris les baignades en rivière sous le soleil d'été,  
Les châtaignes grillées dans le feu de cheminée,  
La chaleur des rencontres quand dehors il fait froid,  
Et que faire la vaisselle peut être une joie.

Tu m'as montré des couleurs vives et douces,  
Dans les feuilles des arbres, les fleurs et les mousses.  
Tu m'as fait entendre des tas de sons différents,  
La cloche des brebis, le braiment de l'âne et quelques ronflements.

J'ai découvert qu'en mélangeant les âges on crée des amitiés,  
Que tu sois petit ou grand, d'ici ou d'ailleurs,  
Crois en ce que tu veux, peu importe ta couleur,  
Enfant ou adulte, garçon ou fille,  
À Lou Valat on est tous de la même famille.

**Clara, Roxane et Bastien**



# Éloge de la diversité

Rencontre et diversité, deux mots qui font partie de notre patrimoine culturel et souvent au cœur de nos réflexions. Eh oui, nous souhaiterions cette diversité plus... diverse.

Et nous cherchons comment attirer des plus jeunes, que faudrait-il ?

Toussaint 2015 : nous étions une vingtaine entre

15 ans et la soixante dizaine.

À notre habituée de 16 ans, s'ajoutaient une de ses amies et un jeune de 17 ans. Et puis deux jeunes femmes de 22-23 ans.

Une belle alchimie nous a tous réunis et nous avons vécu des moments sympas, drôles, chaleureux...

J'ai passé du temps avec les 3 plus jeunes : courses, cuisine et un petit moment que nous avons inventé, le choco-philo. Pour mon plus grand plaisir... dans la petite bulle qu'était la voiture, nous avons parlé, ri, chanté.

Le dernier soir, ils nous ont offert un moment de musique, plaisir des oreilles mais aussi de voir leur complicité.

Les 2 filles ont eu une idée de diaporama amusant. Voilà... la vie tout simplement. Et si nous avons été bien ensemble ce n'est pas pour le plaisir de faire se côtoyer des générations mais parce que c'était eux parce que c'était nous.

Et je crois que ce qui a plu aux nouveaux, c'est la chaleur et la simplicité.

Peut-être pouvons-nous déjà donner ce que nous avons.

**Claudine Baudoin**



## Les stages en 2016

**Du 23 au 30 avril**

### **Chantier de grands travaux**

À l'instar des campagnes de restauration réalisées il y a quelques années, au cours de stages grâce à la ténacité de Colette, Lou Valat organise peu à peu la remise en état et l'aménagement du nouveau terrain et de ses éléments.

L'occasion vous est offerte de venir découvrir le monde de la pierre sèche et sa technique, les valeurs de ce système constructif, apprendre ou vous perfectionner dans cet art, manier des outils et assembler des pierres. Chacun selon ses capacités, son rythme, apportera sa pierre à la remise en valeur de notre patrimoine, sous la conduite d'un professionnel.

**Marc Dombre**

**Du 30 avril au 7 mai**

### **Danser - Se rencontrer**

Nous allons danser des danses issues de différentes traditions européennes, des danses des "Fleurs de Bach" et des danses créées sur de la musique classique et contemporaine.

Dansées en cercle, ces danses favorisent la rencontre. Ainsi, parfois, des sentiments d'appartenance et d'union naissent.

Vives et joyeuses les unes, lentes et calmes les autres, ces danses sont pour moi une manière de s'épanouir, de s'ouvrir à soi-même et aux autres, d'exprimer sa joie de vivre.

**Regula Büchler**

# Les stages en 2016

**Du 25 juin au 2 juillet**

## **Chantier d'ouverture**

Nous y ferons du rangement, du bricolage et toutes sortes de travaux pour améliorer et entretenir les maisons et les espaces extérieurs afin de les rendre accueillants pour les stages de l'été. Pour participer à ces chantiers, consulter le secrétariat de Lou Valat.

**Philippe Samson**

**Du 2 au 9 juillet**

## **Qi-gong et randonnée**

Le qi-gong est une pratique millénaire, de tradition chinoise, associée aux arts énergétiques et à la médecine chinoise.

Harmoniser le corps et l'esprit par la respiration, renforcer l'enracinement par la détente, cultiver la "transcendance" dans l'entre deux du yin et du yang. Nous approcherons ces notions ensemble, en toute simplicité et en toute convivialité !

**Geneviève Barreau et Jean-Paul Bauret**

**Du 9 au 16 juillet**

## **Danses du monde et gym douce**

Sur des musiques venues d'ailleurs, les danses nous font voyager. Traditionnelles (parce que souvent issues du folklore) mais aussi actuelles (quelques danses en ligne seront au programme). Une façon ludique qui sollicite (mine de rien) motricité, mémoire, coordination en mixant l'utile et l'agréable. Que du bonheur !

Il paraît que l'homme aujourd'hui porte plus d'attention à sa voiture qu'à sa personne et pourtant, notre corps, quelle merveilleuse mécanique ! Pensons à nous, accordons-nous une petite révision en utilisant quelques uns des outils proposés tels que do-in, relax coréenne, mézières, yoga, pilates, afin de retrouver un bon équilibre, allongement et tonicité musculaire, un souffle fluide et calme et être en complète ouverture pour vivre pleinement Lou Valat.

**Janine Revol et Chantal Le Ledan**

**Du 9 au 16 juillet**

## **Do-In, balade, un zeste végétarien**

Monts et merveilles...

Apprendre à communiquer avec ses points réflexes pour se mettre en forme. Découvrir les bienfaits de quelques gestes simples, inspirés de l'acupuncture et du do-in.

Un aperçu de la cuisine végétarienne : pas d'animatrice cette année, mais j'apporterai recettes et ingrédients.

Et bien sûr, nous partagerons des balades dans les belles Cévennes sous la conduite d'Hervé Mouillé.

**Françoise Émery et Hervé Mouillé**

**Du 16 au 23 juillet**

## **Accordéon diatonique**

Stage pour vrais et faux débutants ! On peut venir y faire ses premiers pas, ou pas.

Pour la méthode, tous les moyens sont bons pour apprendre : jouer d'oreille, lire des tablatures pour accordéon, connaître le solfège... Et pas de panique, on s'appuiera sur ce que vous savez pour vous aider "à-prendre" le reste.

Nous serons amenés à chanter, à danser et faire danser sur des airs traditionnels, à jouer seul, à deux, ou tous ensemble, en essayant d'harmoniser différentes voix et accompagnements rythmiques.

Et pour une raison de niveau sonore, nous jouerons dehors le plus possible. Nous pourrons nous éparpiller, qui sur un muret, qui sous un arbre, pour ne pas nous envahir, ou nous retrouver à 2 ou à 3 pour s'aider et s'écouter.

**Marina Schweizer et Sabine Wallace**

**Du 16 au 23 juillet**

## **Salsa**

Les Caraïbes s'invitent à Lou Valat !

La salsa n'est pas qu'une danse à la mode, c'est une danse festive et sensuelle qui trouve sa place autant dans la rue qu'en club ou en spectacle.

Inspirée par une musique latine née de la rencontre des rythmes afro-caribéens (notamment de Cuba et Porto-Rico...) et des jazz-band américains (New-York), elle représente le mélange des saveurs ("salsa" = sauce) et s'apparente à d'autres danses comme le cha cha cha, la bachata, le merengue...

Cet atelier propose de découvrir ou approfondir la compréhension de ces rythmes pour mieux, au fil des jours, apprendre à danser seul, en couple ou en groupe (rueda), et surtout partager du plaisir au son de cette musique ensoleillée...

Que viva la salsa !

**Nadège Chaabane**

# Les stages en 2016

**Du 23 au 30 juillet**

## Jeux d'écriture

Les animateurs proposent des consignes variées qui invitent à ouvrir les portes de l'imaginaire, à arpenter des chemins d'écriture souvent inattendus.

Il s'agit d'écrire en toute liberté puis de lire ses textes à voix haute, de les partager avec ses compagnons de route et d'écouter la mélodie singulière de chacun.

« *J'écris pour pouvoir lire ce que je ne savais pas que j'allais écrire.* » (Claude Roy)

**Cathy Milin et Bernard Danzel**

**Du 23 au 30 juillet**

## Sophrologie et randonnée

Recette : choisir un cadre de charme et de calme.

- Prévoir une brouettée de respiration profonde.
- Assaisonner avec environ 15 pelletées de contractions et de relâchements.
- Mélanger à des bâillements aussi copieux que possible.
- Incorporer des étirements de tous les muscles.
- Accueillir les sensations positives de détente bienfaitrice.
- Laisser remonter des bulles d'imagination.
- Faire macérer le temps d'une balade ressourçante.
- Contempler la préparation et la laisser se diffuser. Se délecter des arômes du mieux-être profond.

Consommer sans modération la relaxation cévenole.

**Marie Richard et Lionel Roubin**

**Du 30 juillet au 6 août**

## Carnet de voyage cévenol

Ce stage propose une découverte approfondie des environs de Vernet. C'est en parcourant les chemins et les paysages des alentours que vous aurez la possibilité d'exprimer par l'écriture et par des dessins aquarellés les émotions ressenties sur les sites visités. C'est la succession de ces haltes qui composera votre carnet de voyage. Afin de faciliter votre expression personnelle, des exercices techniques quotidiens seront pratiqués.

**Antoinette Girard et Lionel Roubin**

**Du 30 juillet au 6 août**

## Contredanses anglaises et américaines et randonnées

Les danses qui seront abordées dans ce stage, permettent à partir de pas très simples, d'acquérir une fluidité de déplacement, et de danser tous ensemble, avec son partenaire, et/ou son voisin.

Nous danserons des danses anciennes de l'édition Playford, soit à 4 ou 6 ou 8 ou plus, des danses modernes anglaises et américaines en "longways" qui nous permettront d'évoluer sur de jolies mélodies, lentes ou dynamiques. Que du plaisir !

Les randonnées menées par Anne nous permettront de sillonner de nombreux sentiers des environs de Vernet, à pas tranquilles, pour nous faire profiter de la nature unique des Cévennes.

**Yvette Torrens et Anne Lebaron**

**Du 6 au 13 août**

## Marionnettes

Au cours de ce stage, vous aurez l'occasion de vous initier au théâtre d'ombres en créant l'histoire, les personnages et les décors. Vous fabriquerez également des marionnettes de table qui joueront des saynètes.

Nous alternerons les temps de fabrication, de création d'histoires et de jeu avec les marionnettes. Ce stage ne nécessite aucune compétence ni connaissance préalable. Il est ouvert à tous à partir de 12 ans, débutants comme initiés.

La marionnette vous surprendra par sa capacité à vous révéler et vous transportera dans ses univers magiques.

**Denise Timsit et Brigitte Bétis**



*Le nombril de Vénus*

# Les stages en 2016

**Du 6 au 13 août**

## **Shiatsu et balade**

Le matin, plaisir d'une marche tranquille dans la belle nature cévenole aux alentours de Lou Valat. Au bonheur des pauses, nous verrons différentes disciplines énergétiques (réflexologie, qi gong...), relaxantes ou dynamisantes.

L'après-midi, sous la treille, initiation au Shiatsu (shi : doigt, atsu : pression), discipline japonaise inspirée de la philosophie chinoise taoïste (équilibre du Yin et du Yang).

Nous découvrirons quelques points réflexes et enchaînements simples qui permettront à nos énergies de mieux circuler.

Et être à notre tour... touchés par le Bien-Être.

**Françoise Laschzok et Jean Delon**

**Du 13 au 20 août**

## **Photo bucolique et balade numérique**

Le matin, nous partons en balade, chaussures de marche aux pieds et appareil de photo en bandoulière. Nous photographions tout ce qui bouge et l'immobile aussi : paysages, nuages, pierres, insectes, arbres, fleurs, feuilles, eau tranquille, eau vive, reflets, et aussi humains, portraits, groupes, nuits, fêtes...

L'après-midi, nous installons les ordinateurs, nous rangeons et classons, puis visionnons et apprécions les résultats, et enfin "travaillons" ces images en laissant la créativité s'exprimer sans crainte du jugement.

**Christian Hugues**

**Du 20 au 27 août**

## **Calligraphie latine et autres jeux graphiques**

À vos plumes, pinceaux, calames (roseaux taillés en biseau), petits outils fabriqués ou récupérés...

Production d'écrits ludiques, illustration de mots (calligrammes), d'enveloppes (art postal).

Exercices gestuels basés sur la respiration et la souplesse du poignet !

**Sophie Durand**

**Du 13 au 20 août**

## **Yoga et balade**

Cette pratique millénaire nous ouvre à une connaissance toujours plus large de notre corps, notre souffle et notre psychisme.

À travers le lâcher-prise, les postures, la respiration et la concentration, nous faisons l'expérience de l'intériorité, nous retrouvons notre Unité.

Le Yoga nous ouvre un espace d'éveil à Soi, porte ouverte sur la Joie, la Sérénité et l'équilibre.

Le matin avec Véronique Royer, nous partirons en balade pour découvrir la belle nature autour de Lou Valat.

**Josefa Galbeté et Véronique Royer**

**Du 20 au 27 août**

Des balades seront proposées pour ces 2 stages

**Du 20 au 27 août**

## **Relaxation par le dessin centré**

Quelques jours pour se faire du bien, se faire plaisir dans la légèreté, la découverte de soi et des autres. Quelques jours pour vivre au rythme de sa créativité, colorée, dansée, intériorisée, partagée.

Nous nous appuyons sur le mandala, dessin centré par excellence, parce qu'il propose une structure organisée, source de détente, de liberté créative, de support bienfaisant.

**Anne-Marie Colin et Ève Rosec**

**Du 27 août au 3 septembre**

## **Corps et voix en mouvement**

Je vous convie à voyager au cœur de ce qui édifie notre voix,

Depuis les profondeurs où elle s'enracine : pieds, jambes, bassin, axe vertébral

Vers le centre du corps où elle se nourrit : ventre diaphragme et poumons

Passant par la porte étroite et vibrante qui lui ouvre la voie : larynx et cordes vocales

Jusqu'au palais qui lui donne forme : joues, langue, lèvres et dents

Pour enfin la faire résonner au creux des voûtes : os et cavités crâniennes

Et offrir son message à l'espace, à l'écoute.

**Jacqueline Feneyrou**

# Vacances en Cévennes avec

## Aller à Lou Valat

### ► Route

Les derniers kilomètres se font sur de petites routes pittoresques et sinueuses.

En venant du col de Jalcreste, après Saint-André de Lancize et avant le lieu dit Le Viala, prendre sur la droite un chemin goudronné qui conduit à Vernet (3,5 km).

### ► Train et taxi

Arrivée en gare de Sainte-Cécile d'Andorge (correspondance à Nîmes ou à Alès). Il restera une trentaine de kilomètres à faire en taxi.

**M. Felgeirolle** au 06 80 84 58 09 (60 à 70€)

Avec 2 trains par jour, il est facile de se regrouper.

Le site Internet "**Cœur des Cévennes**" donne de précieuses indications sur les transports en commun.

Celui de Lou Valat tient à jour celles des cars et taxis.

### ► Train jusqu'à Alès puis car

**Société Boulet** : 04 66 65 19 88 / 06 60 58 58 10

Horaires Alès col de Jalcreste

Du lundi au vendredi 12h10 13h00

Le samedi 11h00 11h50

Tarif : un peu plus de 10€

S'organiser auparavant pour que quelqu'un vous prenne au col et vous emmène à Vernet.

### ► Covoiturage

Des pages du site Internet vous attendent pour déposer une annonce de covoiturage. Elles sont accessibles de mi-mars à juin ou juillet selon disponibilité des webmestres puis de septembre à octobre.

<http://louvalat.free.fr> puis suivre "**Covoiturage**"

## Randonnées en Île de France

**Dimanche 3 avril 2016**

**Le Coudray-Monceaux (Essonne)**

Rendez-vous en gare RER D

du Coudray-Monceaux à 10h

Départ de Paris, gare de Lyon à 9h09

arrivée à 10h03



**Dimanche 18 septembre 2016**

**Ris-Orangis (Essonne)**

Rendez-vous en gare RER D de

Ris Orangis à 10h15

Départ de Paris, gare de Lyon 9h46

arrivée à 10h18

Randonnées d'environ 15km. Prévoir les chaussures de marche, le repas de midi et de l'eau

Contact : Philippe Samson (au 01 60 89 05 96 / 06 32 78 81 56)

### À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE REMPLIR LE BULLETIN CI-DESSOUS !

- Semaine de séjour "standard" du samedi au samedi.
- Capacité d'hébergement limitée.
- Réservation indispensable avec vos dates précises d'arrivée et départ.
- Durant les jours avant ou après votre séjour, la priorité donnée aux séjournants en cours pourrait vous amener à dormir sous tente.

Apporter drap de dessus ou duvet, oreiller si vous aimez, lampe de poche, instruments de musique, contes, chansons et... recettes !

### J'adhère à Lou Valat

Nom et prénom : .....

Âge pour les moins de 18 ans : .....

Adresse complète : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. fixe : ..... mob. : .....

Mél : ..... (pour une info efficace et économique)

### Je m'inscris à un séjour (ou plus)

Séjour du : ..... au : .....

Stage(s) : .....

Mes chèques à l'ordre de Lou Valat : le premier d'adhésion (de base 20€ ou de bienfaiteur à partir de 30€) et l'éventuel second d'arrhes (50€) pour l'inscription au stage.

Date : .....

Signature

À envoyer à "**Lou Valat chez Christian Gillot 71-L route du Pavé blanc 92140 Clamart**"

# Calendrier 2016

Du 23 au 30 avril	Chantier de grands travaux	Marc Dombre
du 30 avril au 7 mai	Danser - Se rencontrer	Regula Büchler
Du 7 au 14 mai	Séjours libres	
du 25 juin au 2 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
du 2 au 9 juillet	Qi-gong et randonnée	Geneviève Barreau & Jean-Paul Bauret
du 9 au 16 juillet	Danses du monde et gym douce	Janine Revol & Chantal Le Ledan
	Do-In, balade, un zeste végétarien	Françoise Émery & Hervé Mouillé
du 16 au 23 juillet	Accordéon diatonique	Marina Schweizer & Sabine Wallace
	Salsa	Nadège Chaabane
du 23 au 30 juillet	Jeux d'écriture	Cathy Milin & Bernard Danzel
	Sophrologie et randonnée	Marie Richard & Lionel Roubin
du 30 juillet au 6 août	Carnet de voyage cévenol	Antoinette Girard & Lionel Roubin
	Contredanses anglaises et américaines et randonnées	Yvette Torrens & Anne Lebaron
du 6 au 13 août	Marionnettes	Denise Timsit & Brigitte Bétis
	Shiatsu et balade	Françoise Laschzok & Jean Delon
du 13 au 20 août	Photo bucolique et balade numérique	Christian Hugues
	Yoga et balade	Josefa Galbeté & Véronique Royer
du 20 au 27 août	Calligraphie latine et autres jeux graphiques	Sophie Durand
	Relaxation par le dessin centré	Anne-Marie Colin & Ève Rosec
du 27 août au 3 sept.	Corps et voix en mouvement	Jacqueline Feneyrou

## Réservation indispensable, demander la fiche technique auprès du secrétariat

Lou Valat chez Christian Gillot  
71-L route du Pavé blanc 92140 Clamart  
tél. : 06 69 22 12 34  
mél. : louvalat@laposte.net

### En juillet et août

Vernet  
48370 Saint Germain de Calberte  
tél. : 04 66 45 90 81



### Site Internet

Documents, photos, informations pratiques :  
<http://louvalat.free.fr>  
et site interactif en construction :  
<http://louvalat.jimdo.com>

# Infos 2016

## Tarifs

### Séjour avec stage

Une semaine de stage..... 254 €  
comprenant

- Frais pédagogiques..... 100 €
- Pension complète (7 jours)..... 154 €

### Séjour sans stage (séjour libre)

Une semaine sans stage..... 154 €

- Tarifs spéciaux..... nous consulter

### Adhésion

- De base..... 20 €
- Bienfaiteur, à partir de..... 30 €

### Taxe de séjour

Toute personne de plus de 12 ans séjournant à titre onéreux est assujettie à une taxe de séjour de 0,55€ par nuitée.